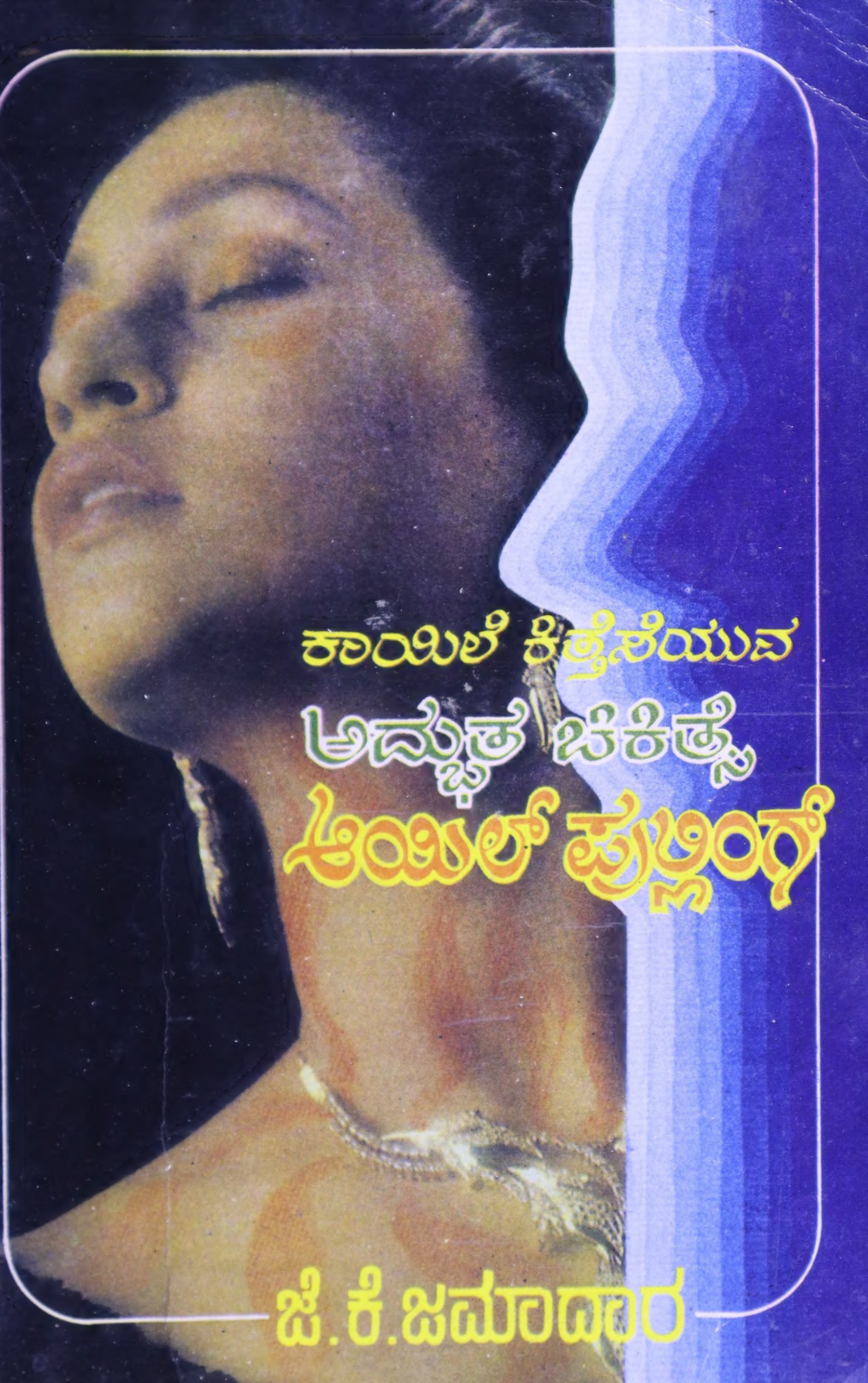


ಕಾಯಿಲೆ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವ

ಅದ್ಭುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್

ಜೆ.ಕೆ.ಜಮಾದಾರ

ಕಾಯಿಲೆ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವ ಅದ್ಭುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್

ಲೇಖಕರು :

ಜೆ. ಕೆ. ಜವಾ[illegible]ರ

ಕಾಯಿಲೆ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವ
ಅದ್ಭುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ - ಅಗಸ್ಟ ೧೯೯೫.

- ಲೇಖಕರು -
ಜಿ. ಕೆ. ಜಮಾದಾರ

ಮುದ್ರಕರು :
ಮೆ। ಶಾಬಾದಿಮಠ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಪ್ರೆಸ್
ಗದಗ - ೫೮೨ ೧೦೧.

ಎಮ್. ಎಸ್. ಎಸ್.
ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ ಗದಗ - ೫೮೨ ೧೦೧.

ಬೆಲೆ : ೧೦-೦೦ ರೂ.

ನಿವೇದನೆ

ಕೇವಲ ೧೦ ಎಂ. ಎಲ್. ರಿಫೈನ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ನಿಮಿಷ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿರುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ನಕ್ಕು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. (ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿ ಆರಾಮ ಆಗದೆ ಇದ್ದ ನನ್ನ ಅಣ್ಣನ ಮಗಳು, ಕೀಲು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದ ಅಣ್ಣ, ಮೊಡವೆಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಕಳವಳಗೊಂಡಿದ್ದ ಮಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್‌ದಿಂದ ಗುಣಹೊಂದಿ ನಗುನಗುತ್ತ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ನಂಬದೇ ಗತ್ಯಂತರವಿರಲಿಲ್ಲ). ಆದರೂ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಿ ಅನುಭವಿಸೋಣ ಎಂದು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿ ಚೈತನ್ಯ ಅನುಭವಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಿತ್ರರಾದ ಶಾಸಕ ಶ್ರೀ ಡಿ. ಆರ್. ಪಾಟೀಲರಿಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಗೆಳೆತನದ ಒಲವಿಗೆ ಅವರೂ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಮದ್ಯ ಕನ್ನಡಪ್ರಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ನೇಹಿತರು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿತ್ತು. ಅಲೋಪತಿಗಾಗುವ ದುಂದು ವೆಚ್ಚ ಹಾಗು ಆ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಇತರೇ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಲ್ಲ ಶ್ರೀ ಡಿ. ಆರ್. ಪಾಟೀಲರಿಗೆ ಬಡವರಿಗೆ ವರವಾಗಬಲ್ಲ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅರಿಯಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಉಂಟಾಗಿದ್ದಿರ ಫಲವಾಗಿಯೇ ಗದಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲರ್ಸ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಜನ್ಮ ತಳೆಯಿತು. ಶ್ರೀ ಡಿ. ಆರ್. ಪಾಟೀಲರು ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ ಕರ್ನಲ್ (ನಿವೃತ್ತ) ತುಮ್ಮುಲ ಕೋಟೇಶ್ವರರಾವ್ ಹಾಗು ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ನಿವೃತ್ತ ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ ಅವರನ್ನು ಗದುಗಿಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗನ್ನು ಜನಪ್ರೀಯಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಲೆ.ಕ. ಕೋಟೇಶ್ವರ ರಾಯರ ಭಾಷಣಕ್ಕೆ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ನಾನು ಅವರ ಜೊತೆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲವಿದ್ದು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವ, ಸಂವಾದಿಸುವ ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಪಡೆದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೋಟೇಶ್ವರ ರಾಯರ ಮನೆಗೂ ಹೋಗಿ ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯ ನೋಡಿದೆ. ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್‌ದಿಂದ ಲಾಭ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಶಾಸಕ ಮಿತ್ರ ಶ್ರೀ ಡಿ. ಆರ್. ಪಾಟೀಲ ಸಮ್ಮತಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಗದಗ ಭಾಗದ ಜನರ

ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಗದಗ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲರ್ಸ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ
ದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ **ಶ್ರೀ ಆರ್. ಕೆ. ಜಮಾದಾರ**, ಹಾಗು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ **ಶ್ರೀ ಸುರೇಶ ಮುಂಡರಗಿ** ಅವರಿಗೆ, ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಮುಂದಾದ **ಎಮ್. ಎಸ್. ಎಸ್. ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ ಗದಗ** ಅವರಿಗೆ ಹಾಗು ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ **ಮೆ। ಶಾಬಾದಿಮಠ ಪ್ರಿಂ. ಪ್ರೆಸ್ ಗದಗ** ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾಡಲು ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದರೆ ನನ್ನ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸುವೆ.

- ಜೆ. ಕೆ. ಜಮಾದಾರ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವ ಅದ್ಭುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಯಿಲ್ ಪುಲಿಂಗ್ ಕುರಿತು ಮಿತ್ರರಾದ ಶ್ರೀ ಜೆ. ಕೆ. ಜಮಾದಾರ ಅಧಿಕಾರಯುತವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಜನರು ತಿಳಿದು ಆಚರಿಸಲು ನೆರವಾಗುವಂತೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅಭಿನಂದನೀಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಶ್ರೀ ಆರ್. ಕೆ. ಜಮಾದಾರ ಅವರ ಪುತ್ರಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಸಾವಿತ್ರಿಯ ಪತಿಯ ಮನೆ ಇರುವುದು ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಕರ್ನೂಲಿನಲ್ಲಿ. ಆಂಧ್ರಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಕುರಿತ ಲೇಖನಗಳು, ಹಾಗು ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದ ಅವರು ಅದನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದರಲ್ಲದೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮನೆಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದರು. ಜಮಾದಾರರ ಮನೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಅವರ ಮಿತ್ರರ ಬಳಗಕ್ಕೂ ಪಸರಿಸಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ನಾನು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್‌ದಿಂದ ಪರಿಚಿತನಾದೆ.

ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯ-ಪದ್ಧತಿಯ ಸಾವಿರಸಾವಿರ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಇದು ಆಧುನಿಕ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದು ಅಲೋಪತಿ ಬಡವರಿಗೆ ನಿಲುಕದಂತಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಬೆಲೆ ಗಗನಕ್ಕೇರುತ್ತಲಿವೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವೆಚ್ಚಗಳು ಭರಿಸಲಾರದಂತಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜನರು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ವೈದ್ಯ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಯುನಾನಿ, ಅಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್, ಅಕ್ಯುಪಂಚರ, ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ ಥೆರಪಿ. ವಾಟರ ಥೆರಪಿ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೃಷಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಅಲೋಚಿಸುವಂತಹ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ.

'ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್' ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಅಗ್ಗವಾದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬಹುದಾದ ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಒಂದು ವೈದ್ಯವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇನು ಇಲ್ಲ; ರೋಗಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಲೆ.ಕ. ತುಮ್ಮುಲ ಕೋಟೇಶ್ವರರಾವ್ ಅವರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಹಾಗು ಪರಿವಾರದ ಬಂಧು ಮಿತ್ರರ ಅನುಭವಗಳ ಬಲದಿಂದ ಆಯಿಲ್ - ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು ನಿಸ್ವಾರ್ಥವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದಾರೆ; ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಹಾಗು

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರಾಗಿರುವ ಮಿತ್ರ ಶ್ರೀ ಜೆ. ಕೆ. ಜಮಾದಾರ ಸೇರಿ ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೋಟೇಶ್ವರ ರಾಯರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅವರು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವ, ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸ ನೋಡಿ; ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಆನಂದಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಗದುಗಿಗೆ ಅವರು ಬಂದಾಗ ಹಲವೆಡೆ ಅವರ ಉಪನ್ಯಾಸ ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಆಗ ಕೇಳಿ ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಅವರು ಹೊರ ತಂದಿರುವ ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಕಿರುಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಶ್ರೀ ಜಮಾದಾರ ಅವರು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರದಿಂದ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮ್ರ ಪಾನ, ಡ್ರಗ್ಸಗಳ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಜಾನೆ ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಆಟವಾಡುವುದು, ಯೋಗ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹು ಸುಂದರವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಜೆ. ಕೆ. ಜಮಾದಾರ ಚಿತ್ರಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನೋಭೂಮಿಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರೆ ಲೇಖಕರ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಗು ವುದೆಂದು ಭಾವಿಸುವೆ.

ಡಿ. ಆರ್. ಪಾಟೀಲ
ಶಾಸಕರು
ಗದಗ.

ಹುಲಕೋಟಿ
15-8-1995.

ಸಮರ್ಪಣೆ

ಆಯಿಲ್ ಪುಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು
ಜನಪ್ರೀಯಗೊಳಿಸಲು ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು
ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ,

ಲೆ. ಕ. ತುಮ್ಮುಲ ಕೋಟೇಶ್ವರರಾವ
ಅವರಿಗೆ ಅವರ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿತ.

ಪರಿವಿಡಿ

ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ : ಅದ್ಭುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಇಲ್ಲದವನಲ್ಲಿ ಏನಿದ್ದರೇನು ? ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೇನು ? ಮೊದಲನೇ ವರ್ಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿ ಸಕಲ ಐಷಾರಾಮ ಸಾಧನಗಳಿದ್ದರೂ ಆತ ಆರಾಮದಿಂದ ಇರಲಾರ. ತಿನ್ನಲು ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಇದ್ದರೂ ಅವನು ಆಸ್ವಾದಿಸಲಾರ. ಜೀವನ ಸೌಂದರ್ಯದ ರಸ ನಿಮಿಷಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಲಾರ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಹ ಆನಂದ ವಿತರಿಸಲಾರ. ಸದಾ ನರಳುವ. ಗೊಣಗುವ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಿಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆನಂದ: ಹಾಸ್ಯ: ಲವಲವಿಕೆ: ಸಂತೃಪ್ತಿ: ಸಂತಸ ಮಾಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಎರಡನೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಳಿ ಇರಲು ಸರಿಯಾದ ಮನೆ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ತೊಡಲು ಭಾರಿ ಬೆಲೆಯ ವಸ್ತ್ರಗಳಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣಲು ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಆತನ ಬಳಿ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಆತ ಜೀವನದ ರಸ ನಿಮಿಷಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆನಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಂತಸ ಸಂತೃಪ್ತಿ ನಗು ತಿಳಿಹಾಸ್ಯ ಬಿತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದ್ದು "ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸಂಪತ್ತು, ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ" ಎಂದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೊ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯವಿಧಾನ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಂದು ತಾರಾ ಹೋಟೆಲ್ಲುಗಳ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ತಾರಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಹೈಟೆಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಇಂದು ವ್ಯವಹಾರವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಣಿತರು. ತಜ್ಞರು ರೂಪಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಹ ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವುದು ಇಂದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳ

ಬೆಲೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ನಡೆದಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಉದಾರೀಕರಣ ನೀತಿಯಿಂದ, ಗ್ಯಾಟ್ ಒಪ್ಪಂದದಿಂದ ಔಷಧಿಗಳ ಬೆಲೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಈಗಾಗಲೇ ಬಡವರಿಗೆ ನಿಲುಕದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನು ಕೆಲಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ನಿಲುಕದಂತಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಳವೂ ಸುಲಭವೂ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಾಯಕವೂ ಆಗಿರುವ 'ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್' ಅದ್ಭುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ. ಬಹುರೋಗ ನಿವಾರಕ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಜನಪರವಾದ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಕವಾದ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಾವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ವಸ್ತು ಹಾಗು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಎಂತಹ ಚಟ, ಹವಾಸ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ಎಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ನಾವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಮುಂಜಾನೆ ಆರಂಭಿಸುವ ಚಹಾದಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ತಂಬಾಕ ಅಥವಾ ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮಲಿನಗೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ಊಟ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ವಿಷಪೂರಿತವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ನೋಡುವ ದೃಶ್ಯಗಳು ಅಶ್ಲೀಲವಾಗಿದೆ, ಅಸಹ್ಯವಾದವುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ನಾವು ಕೇಳುವ ಧ್ವನಿ ಸುಮಧುರವಾಗಿಲ್ಲ ಕರ್ಣ ಕರ್ಕಶವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚಟಗಳು ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಗುಟ್ಕಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ಧೂಮ್ರಪಾನವಂತೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮದ್ಯಪಾನವಂತೂ ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದೊಂದು ಪವಾಡ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳು ಸಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಇತರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ವಂಶಪಾರಂಪಾರಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಸಾಂಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಆಧುನಿಕ ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುವುದು ಕಷ್ಟಕರ ಎನ್ನುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಇಂತಹ ಅಂಧಕಾರಮಯ; ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಶಾಜ್ಯೋತಿಯಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತಲಿದೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಇತಿಹಾಸ

ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಶಬ್ದ ಬಳಸಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಸ್ವಮೂತ್ರ, ಗೋಮೂತ್ರ, ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬಿಸಿನೀರು ತಣ್ಣೀರು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಧಾರಣ ಮಾಡುವುದರ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ.

೧೯೯೧ ರಲ್ಲಿ ರಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗು ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಮೇಡಕ್‌ರಾಷರವರು 'ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಅದ್ಭುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು.

ಡಾ. ಮೆಡಕ್‌ರಾಷ್ ಅವರು ತಾವು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾಡಿ, ರೋಗ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು; ಅನುಭವದ ಬಲದಿಂದಲೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದರು. ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅದ್ಭುತವಾದುದು. ನಂಬಿಕೆಗೆ ಬಾರದಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾದುದು. ಆದರೆ ಯಾರು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ತಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ೧೦ ಎಂ. ಎಲ್. ರಿಫೈನ್ಡ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದೇ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ೧೦ ನಿಮಿಷ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದಾಗ ಎಣ್ಣೆ ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ, ಜಿಡ್ಡು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೧೫ ನಿಮಿಷದ ವೇಳೆಗೆ ಅದು ನೀರು ನೀರಾಗುತ್ತದೆ. ೨೦ ನಿಮಿಷ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದಾಗ ಎಣ್ಣೆ ನೀರು ನೀರಾಗಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣಗಿನ ರೂಪ ತಾಳಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಉಗುಳಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಆಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುಣ ಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ ಸರಳತೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬುಹುದಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಮೆಡಕ್‌ರಾಷ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಕೇವಲ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಸಹ ಶರೀರವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ 'ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ' ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದವರಾದ ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್ ಕರ್ನಲ್ (ನಿವೃತ್ತ) ತುಮ್ಮುಲ ಕೋಟೇಶ್ವರರಾವ್ ಅವರದು. ಅವರ ಸಮರ್ಪಣಭಾವ ಈ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಜನೋಪಯೋಗಿಯಾಗಲಿ ಎಂಬ ಬಗೆಗಿನ ಅವರ ಕಳಕಳಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಲುಪಿಸಲು ಅವರು ನಡೆಸಿರುವ ಅವಿರತ ಪರಿಶ್ರಮ ಮೆಚ್ಚುವಂಥಹದು.

ಲೆ.ಕ. ತುಮುಲ ಕೋಟೇಶ್ವರರಾವ್ ಅವರು ೬೭ ಸಂವತ್ಸರ ಕಂಡಿರುವ ತರಣರು. ಅವರು ಸುಮಾರು ೪೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ, ಗ್ಯಾಸ್, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ,

ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ದಿನ ಸೀನಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಟಿ. ಕೆ. ರಾವ್ ಅವರ ಪತ್ನಿ ೨೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅರೆತಲೆನೋವು. ಮೊಳಕಾಲು ನೋವು ಹಾಗು ಕಾಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಊತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಯರು ಅಲೋಪತಿ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಸೇವಿಸಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ತರಬೇತಿಗೆ ಹಾಜರಾದ ರಾಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೋರ್ಸಿನ ಸಂಘಟಕರು ಕೆಲವು ಪರಿಣಿತರ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಿದರು. ಕೇವಲ ೨ ರೂ. ಬೆಲೆಯ ಆ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ರಶಿಯಾದ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ಮೆಡಕ್‌ರಾಷ್ ಅವರು ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಿದ್ದ 'ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್' ಲೇಖನವೂ ಇದ್ದಿತು. ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯದೇ ನರಳುತ್ತ ಬದುಕಿದ್ದ ಕೋಟೇಶ್ವರರಾಯರಿಗೆ ಡಾ. ಮೆಡಕ್‌ರಾಷ್ ಅವರ 'ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ' ಮೊದಲು ಅಂತಹ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಏನೇನೋ ಮಾಡಿರುವಾಗ ಇದನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ ರಾಯರು ಪತ್ನಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದು ೧೯೯೩ ರ ಜನೇವರಿಯಲ್ಲಿ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಎಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ಪದವೀಧರರಾಗಿರುವ ಟಿ.ಕ. ಕೋಟೇಶ್ವರರಾಯರು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಜೊತೆಗೆ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಮೂರು ದಿನದ ನಂತರ ರಾಯರ ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸೀನು ಇಲ್ಲದೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ರಾಯರಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿ. ೪೦ ವರ್ಷದಿಂದ ನಿತ್ಯ ಸೀನುತ್ತಲೇ ಏಳುತ್ತಿದ್ದ ರಾಯರು ಅಂದು ಸೀನು ಇಲ್ಲದೆ ಎದ್ದರು. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಅದ್ಭುತವೆನಿಸಿತು. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾರರಂಭಿಸಿದರು. ರಾಯರ ಶ್ರೀಮತಿಯವರ ತಲೆನೋವು ಮಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗದಲ್ಲಿಯ ವಿಶ್ವಾಸ ಇನ್ನುಷ್ಟು ಗಾಢವಾಯಿತು. ಕೆಲ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಂದ ನೋವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಪರಿವಾರದ ಎಲ್ಲರೂ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾಡಿ ಇರಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಕೋಟೇಶ್ವರ ರಾಯರು ಅಂದಿನಿಂದ ನಾಡಿನ ಎಲ್ಲ ಜನರನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಈ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಚಾರ ನಡೆಸಲು ಸಮರ್ಪಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಚಾರ-ಪ್ರಸಾರ

ಅಸ್ತಮಾ-ಅಲರ್ಜಿ, ಗ್ಯಾಸ್ ತೊಂದರೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ. ಆಯಾಸ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದ ಕೋಟೇಶ್ವರ ರಾಯರು ತಮಗೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರಿಗಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಂಧು ಬಾಂಧವರಿಗೆ ಮಿತ್ರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರೂ ಸಹ ಆಯಿಲ್

ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಅನಂತರ ಕರ ಪತ್ರ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ಹಂಚಿದರು. ಎಲ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಈ ಕರಪತ್ರವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದ ಜನಪ್ರೀಯ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ 'ಆಂಧ್ರಜ್ಯೋತಿ' ಶ್ರೀ ಕೋಟೇಶ್ವರರಾಯರ ಕರಪತ್ರದ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಅದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ೧೪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಬೆಂಗಳೂರ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರತಿ ಬಂದಾಗ ರಾಯರು ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ಜನರು ಏನಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ಅವರ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಿಸಲು ತಾವು ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಆಂಧ್ರಜ್ಯೋತಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಜಗದೀಶ ಪ್ರಸಾದ ೩-೧೦-೯೩ ರಿಂದ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ರವಿವಾರದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಂಧ್ರಜ್ಯೋತಿ ಸಂಪಾದಕರ ದೂರದರ್ಶಿ ನಿಲುವಿನಿಂದ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಜನಪ್ರೀಯಗೊಂಡು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರದ ಮನೆಮಾತಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ; ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಜನ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರಿಗೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಗುಣಮುಖ ವಾಗಿದೆಯೋ ಅವರೆಲ್ಲ ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಚಾರಕರಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಧಾನ ಬಹುಬೇಗ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಶ್ರೀ ಕೆ. ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿಯವರು ಕನ್ನಡಪ್ರಭಾದಲ್ಲಿ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಕುರಿತು ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಲೇಖನ ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರಲ್ಲದೆ ಶ್ರೀ ಕೋಟೇಶ್ವರರಾಯರ ಜೊತೆ ಈ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿತರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಇವರಿಬ್ಬರೂ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನ ಕರೆಯಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿ ದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಟಿ.ಕ. ತುಮ್ಮಲ ಕೋಟೇಶ್ವರರಾವ್ ಹಾಗು ಶ್ರೀ ಕೆ. ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ ಅವರನ್ನು ಕರೆಯಿಸಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಗದುಗಿನ ಜನಪ್ರೀಯ ಶಾಸಕ ಶ್ರೀ ಡಿ. ಆರ್. ಪಾಟೀಲರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮುಗಳನ್ನು ಕರ್ನೂಲರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಮುಗಳಿಂದ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಕುರಿತು ಅರಿತ ಶ್ರೀ ಆರ್. ಕೆ. ಜಮದಾರ ಹಾಗು ಅವರ ಮಿತ್ರ ಶ್ರೀ ಸುರೇಶ ಮುಂಡರಗಿ ಸೇರಿ ರಚಿಸಿರುವ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲರ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಭೆ ಭಾರಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿತಲ್ಲದೆ ಗದುಗಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಈ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ಆಚರಣೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಕನ್ನಡಪ್ರಭಾ, ನಾಗರಿಕ, ನವೋದಯ. ವಿಶಾಲ ಕರ್ನಾಟಕ. ಟೈಮ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ. (ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆವೃತ್ತಿ) ಕರ್ಮವೀರ. ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಕುರಿತು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಿದೆ.

*****

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ - ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಂಬಲು ಕಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿ. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ವರವಾಗಿದೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಅನುಭವಿಸಿ ಸತ್ಯದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಯಾವದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಲಿ ಹತ್ತು ಎಂ.ಎಲ್. ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಆಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರ ಜನ ನಂಬುವುದು ಕಠಿಣ. ನಂಬಿಸುವಂತೇ ಮಾಡುವುದೂ ಕಠಿಣ. ಆದರೆ ಯಾರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಾರೆಯೋ ಅವರೆಲ್ಲರ ಅನುಭವಗಳು ಕಾಯಿಲೆ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವ ಆಯಿಲ್ ಪುಲಿಂಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ಲೆ. ಕ. ತುಮ್ಮಲ ಕೋಟೇಶ್ವರರಾಯರು ಮೃತ್ಯು ಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರು. ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನೇ ಬಂಡವಾಳವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವರು ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜನಪ್ರೀಯಗೊಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದ್ದರ ಫಲವಾಗಿ ಇಂದು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲಾಭ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಲಿ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಆಯಿಲ್ ಪುಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಆಯಿಲ್ ಪುಲಿಂಗ್ ಜನಪ್ರೀಯಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ - ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು

ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ (ರಿಫೈನ್ಡ್) ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ೧೦ ಎಂ.ಎಲ್‌ದಷ್ಟು ಅಂದರೆ ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನುಂಗಬಾರದು. ಗಂಟಲಿಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿಗಳೆಲ್ಲೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸುವಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮೊದಲನೇ ಸಲ ಎಣ್ಣೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಜುಗರವಾಗ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಎರಡನೇ ದಿವಸ ಆ ಭಾವನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲ ದಿನದ ಅನುಭವದಿಂದ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ.

ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡು ಜಿಡ್ಡಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದೇ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ನೀರಿನಂತೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು. ಬರಬರುತ್ತ ಬುರುಗು ಬುರುಗಾಗುವುದು. ಆ ವೇಳೆಗೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಜನರು ಸಂಚರಿಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಗಳಬೇಕು ಕೆಲವು ಸಲ ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಸಹ ಎಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡಾಗಿದೆಯೆನಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ನೀರು ನೀರಾದಂತೆನಿಸಿದಾಗ ಉಗಳಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಯಿಂದಾಗಲಿ. ಬ್ರಷದಿಂದಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಷ್ಟಾದರೆ ಸಾಕು. ಆಯಿಲ್ ಪುಲಿಂಗ್ ಮುಗಿಯಿತು.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಮಯ

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಬರಿದಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ನೀರು ಕುಡಿದು ಚಹ-ಉಪಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತೀವ್ರತರ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಸಲ, ಮೂರುಸಲ, ಮಾಡಬಹುದು. ಊಟದ ನಂತರ ನಾಲ್ಕು ತಾಸಾದರೂ ಆಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಡಿ !

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿತೆಂದರೆ ಯಾರೂ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಓಡಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಗುಳುಗುಳು ಎಂದು ಶಬ್ದವಾಗಬಹುದು. ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲ ಒಂದೆರಡು ಸಲವಾಗಿ ತಾನೇ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ೨-೩ ಸಲ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಊಟವಾದ ೪ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಉಪಹಾರವಾದ ೨ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಆಯಿಲ್ ಪುಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎರಡು ಸಲ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕಾದವರು ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗು ಸಂಜೆ ಅಂದರೆ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹಾಗು ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೂರು ಸಲ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾಡಬೇಕಾದವರು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹಾಗು ಸಂಜೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ೪ ಗಂಟೆ ಉಪಹಾರವಾಗಿದ್ದರೆ ೨ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಅನಂತರ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಆದರೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಸೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ ಆಗಿಬರದಿದ್ದರೆ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಹಾಗು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಬಿಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು?

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದು ನುಂಗದಂತೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲು ಬರುವಂತಹ ಯಾರೂ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರು ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದವರೂ ಲಿಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಆಯಿಲ್ ಪುಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಾದಾಗ, ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಹಾಗು ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗ ಸಹ ಮಹಿಳೆಯರು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪಥ್ಯ ಇಲ್ಲ

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಪಥ್ಯ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಅವರವರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಪಾಲಿಸಬಹುದು. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು, ಮಾಂಸಾ ಹಾರಿಗಳು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು, ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮಧ್ಯಪಾನ ಧೂಮಪಾನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡಲಾಗದವರು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಬಿಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಚಟಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾದವರೂ ಸಹ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಸಹಜವಾದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಔಷಧಿಗಳ ಗತಿ ಏನು ?

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಬಾರದೆಂಬ ಹಾಗು ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದೆಂಬ ಯಾವ ನಿಯಮವೂ ಇಲ್ಲ. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮುಂದುವರೆಸಿದಾಗ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನದಿಂದ ತಾವಾಗಿಯೇ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇತರ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದಾರೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲ ದಿನ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೇ ಇದನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಲು ಯಾವ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ.

ಹೀಲಿಂಗ ರಿಯಾಕ್ಶನ್

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಕಾಡಿದ ಬಾಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಧಿಡೀರೆಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಜ್ವರ ಬಂದಂತಾಗುವುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಂದಿ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ದೀಪ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಈ ಲಕ್ಷಣ. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಬಿಸಿದೆ ಎಂದೇ ಇದರ ಅರ್ಥ. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಾಗು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವ ಮೊದಲು ಕಂಡು ಬರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ 'ಹೀಲಿಂಗ ರಿಯಾಕ್ಶನ್' ಸ್ಥಿತಿ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ರೀತಿಯ 'ಹೀಲಿಂಗ ರಿಯಾಕ್ಶನ್' ಆಗುತ್ತದೆಂದೇನು ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗಬಹುದು. ಹೀಲಿಂಗ್ ರಿಯಾಕ್ಶನ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯಾರೂ ಕೊರಗಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಅಲೋಪತಿ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ವಿಷ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾನಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಅವು ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ. ಗಾಳಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪೇಯಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯೇ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಕೋಟೆ ಬಾಗಿಲು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿ ನರ್ಸರಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೆಷ್ಟೊ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ನಿಲಯವಿದ್ದಂತೆ. ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುವಷ್ಟು ಬಾಯಿಯ ಪಾತ್ರ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳೆಲ್ಲ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮ್ಯೂಕಸ ಮೆಂಬ್ರೇನ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ವಿಷಕಾರಕ ಹಾಗು ರೋಗಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಉಗಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ರೋಗಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಈ ರೀತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯ ಈ ರೀತಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ನಡೆದು ಶರೀರ ಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಒಸಡುಗಳಿಗೆ. ಆಹಾರ ರುಚಿ ಗುರುತಿಸುವ ಜ್ಞಾನ ತಂತುಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಹದವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿದಂತೆ (ಮಸಾಜ್) ಮಾಡಿದಂತಾಗುವುದು ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಶುಭ್ರವಾಗುವವು. ಒಸಡುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವು.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದು. ಒಂದು ರೀತಿ ಫಿಜಿಯೊಥೆರಪಿ ಲಾಭ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾಡುವಾಗ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಆಗುವುದು.

ಯಾವುದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೋ ಅದೇ ರೋಗನಿವಾರಕವೂ ಹೌದೆಂಬುದು ಹೋಮಿಯೊಪಥಿಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಆಯುರ್ವೇದದಂತೆ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ ವಾತ-ಪಿತ್ತ-ಕಫ ಕಾರಣ. ವಾತ ಚಲನಶೀಲ. ವಾತದ ಜೊತೆ ಪಿತ್ತ ಹಾಗು ಕಫ ಸೇರಿದಾಗಲೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಮಗೆ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ವಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಲು ಕಿತ್ತುವವು. ವಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಎಣ್ಣೆಯಿಂದಲೇ ವಾತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ವಾಸಿಪಡಿಸಬಹುದೆಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಆಯಿಲ್

ಪುಲ್ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾಡುವಾಗ ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಚಲನವಲನದ ಮೇಲೆ ಲಕ್ಷ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಳಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಹ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಫಿಜಿಯೊಥೆರಪಿ, ಅಲೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಹಾಗು ಧ್ಯಾನಗಳ ಒಟ್ಟು ಉತ್ತಮಾಂಶಗಳ ಸಂಗಮವಾಗಿದೆ.

ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕಾರಕ

ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದರಬೇಕಾದರೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಗು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿಯ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಂದ ಹೃದಯರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ನಿಂತು ಹೋದರೆ ಆ ಅಂಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಶುದ್ಧಿವಾದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ದುರ್ಬಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೊಲಗಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕುಗ್ಗಿದ್ದಲ್ಲಿ. ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಡ್ಡಿಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಅವು ಎಂದಿನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಒಂದು ರೀತಿ ಡಯಾಲಿಸಸ್‌ದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಆಂಧ್ರದ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲಿಂಗದಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆ

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಆರಂಭಿಸಿದ ಐದಾರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲು ಕೈಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಇದ್ದ ಕಲೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಯುವಾಗುವವು.

ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಮಚ್ಚೆಗಳು. ಗಂಟುಗಳು. ಹುಂಬಡ ಒಡೆವಿರ

ವುದು ಮಾಯುವಾಗಿ ಅವಲ್ಲ ನಯುವಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭವಾಗುವುವು. ಕೈಕಾಲಿನ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ 'ನೇಲ ಪೇಂಟ' ಹಚ್ಚುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಸಹಜವಾದ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವವು.

ಈ ಬಾಹ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿರುವುದರ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಗೋಚರಿಸದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಈ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳವಿಕೆ ಯಿಂದ ಅಪರಿಮಿತ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಂದರಳಾಗಿ ಕಾಣಲು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಕೂದಲು ಉದರುವುದಿದ್ದರೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಕೂದಲೂ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಋತು ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷ ಪಾಲಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖನಿದ್ರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊರತೆ ಇರದು. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ. ಹಸಿವು ಹಾಗು ಒಳ್ಳೆಯ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದಾಗ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಅನಂತರ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾಡುತ್ತ ಸುಖ ಜೀವನ, ಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

****

ಆಯಿಲ್ ಪುಲಿಂಗ್ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಿಸುವುದು

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಲಕ್ಷ ಲಕ್ಷ ಜನ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸುವ ಕೆಲಸ ನಡೆದಿದೆ. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡವರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವು.

ನೆಗಡಿ. ಸೀನು. ಕೆಮ್ಮು ಬಾಯಿಯ-ಅಲ್ಸರ ಅಸ್ತಮಾ. ಸಂಧಿವಾತ ಹಲ್ಲುನೋವು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ವ್ಯಾಧಿ. ಅರೆತಲೆನೋವು. ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸೋರುವುದು. ಕಿವಿಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬಾಯಿಯೊಳಗಿನ ಹುಣ್ಣು, ಕಣ್ಣು ನೋವು. ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಲ್ಸರ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು. ಗ್ಯಾಸ ತೊಂದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಋತು ಕ್ರಮದಲ್ಲಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು. ಕಲೆಗಳು, ಮಚ್ಚೆಗಳು ತದ್ದು ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆಗಳು. ಲೀವ್ಹರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು. ಕಾಮಣಿ ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸೋಂಕು. ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು. ನಡ ನೋವು, ಎದೆನೋವು, ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡ ಒಡೆಯುವುದು. ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ, ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಮಧು ಮೇಹ ತಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಬಿಳಿಹೊಟ್ಟು ನರಗಳ ಬಾಧೆ ದೇಹವೆಲ್ಲ ನವೆಯಾಗುವಿಕೆ; ಟ್ಯೂಮರ. ಉಗುರುಸುತ್ತು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು. ಕುತ್ತಿಗೆ ಸೆಳೆತ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರಕ್ತವ್ಯಾಧಿ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಸ್ತ್ರೀಜನನಾಂಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೆದುಳ-ಜ್ವರ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ಸೆಸೆಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇದು ರೋಗ ನಿವಾರಕವಾಗಿರುವಂತೆ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಧನವೂ ಆಗಿದೆ. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸುಲಭವಾದ ಸರಳವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

****

ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳು

ರಾಷ್ಟ್ರಪಿತ ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಆರೋಗ್ಯವೇ ನಿಜವಾದ ಸಂಪತ್ತು. ಬಂಗಾರ ಬೆಳ್ಳಿಯ ತುಂಡುಗಳಲ್ಲ ಎಂದು-ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯವೆಂದರು. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸಂಪತ್ತು ಎಂದರು.

ಈ ನಾಡು ಕಂಡ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಧೀಮಂತ ಮಹಿಳೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಅವರು "ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಾತ್ರ ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಜಾಗೃತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆಂದರು". ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಮಾತ್ರ ಚೈತನ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆತನೇ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಾವು ಈ ಶರೀರವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ಅಧಿಕಾರ ನಮಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಟಾಗೋರ ಅವರು ಶರೀರದ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಲ ಮೀಸಲಿಡಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಪ ಶ್ರಮ ಪಡಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನರಳಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಷ್ಟದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆ ದುಃಖ ಹರಡುತ್ತಾರೆ.

ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದೊಂದು ಪವಾಡ. ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಷಪೂರಿತವಾಗಿವೆ. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಂದ ವಾಹನಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳು ಭಾರಿ ಸದ್ದಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಅಂಧಾನುಕರಣೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ

ನೋಟ ಸಹ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ನೋವುಗಳ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಮನದಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತ ಬದುಕಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದೇವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ; ವೈದ್ಯರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾವು ದುಡ್ಡುಕೊಟ್ಟು ಖರೀದಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ದಂಡನೆಯಿಂದಲೇ ನಾವು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಕೆಲಕಾಲ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಶುದ್ಧ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತಕವಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೧) **ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜೀವನವಿರಬೇಕು :** ಊಟ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ನಿದ್ರೆ ಉಚಿತವಾದ ವೇಳೆಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರಬೇಕು. ಕೆಲಸದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಇರಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಟ ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು.

೨) **ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ :** ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿದಾಗ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರವಿರಲಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಯೆ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಇರುವಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿರಿ. ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಲಿ.

೩) **ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ :** ನಾವು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೋ ಆಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಕಲೆ ಅರಿತು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಊಟದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಅಮೃತ ಸಮಾನವಾದರೆ ಊಟದ ನಂತರ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರು ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾಡುವವರು ಮುಂಜಾನೆ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಲೀಟರಿನಯಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದು ಅನಂತವೇ ಉಪಹಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡೂವರೆಯಿಂದ ಮೂರು ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂಜಾನೆಯೇ ಏನೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಬಹಳ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಊಟವಾದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು

ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಧಿಕ ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಉಚಿತ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸಿನನಷ್ಟು ನೀರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿರಿ. ಊಟದ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಊಟವಾದ ನಂತರ ೪ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕದ ಪ್ರತಿ ಕಿಲೋ ತೂಕಕ್ಕೆ ೩೦ ರಿಂದ ೪೦ ಎಂ. ಎಲ್ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವವರು, ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಪಡುವವರು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕುಡಿದ ನೀರಿನಂತೆಯೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದಿದ್ದೀರೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ಔಷದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಹೃದಯವಿದ್ದಂತೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾಡುವ 'ವಾಕಿಂಗ' ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯೆನಿಸಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ೫ ಕಿ. ಮಿ. ದಷ್ಟು ದೂರ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯ ಸೂತ್ರವಾಗಿದೆ. ೫ ಕಿ.ಮಿ. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಪ್ಪದೇ ಹಗ್ಗದಾಟ ಆಡಿರಿ. ನೆಲದಿಂದ ಆರು ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಜಿಗಿಯುತ್ತ ಕನಿಷ್ಠ ೫೦೦ ಸಲ ಹಗ್ಗದಾಟವಾಡಿರಿ. ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಡಿರಿ. ಅವರಿಗೂ ನಿಮಗೂ ಸೇರಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದು. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಿರಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತರಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಟಾಚಾರಕ್ಕೆಂದು ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಟ ಆಡುವುದು ಸಹ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಯೋಗ. ಧ್ಯಾನ. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಯಾವುದಾದ ರೊಂದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ನಿದ್ರೆ ಕೆಲಸ ಮನಃಶಾಂತಿ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವ್ರೋ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ. ಬಹಳ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವವರು ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ವಿಷವಾಯುಗಳು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವವು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಳವಾಗುವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಸುಖನಿದ್ದೆ ಬರುವುದು.

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗದಿರಲು ಇಲ್ಲವೆ ವಾಸಿಯಾಗ ದಿರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವದಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಲ ಹಾಗು ಧೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದಾದ ರೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಬಹುಮಹಡಿ ಹತ್ತಬೇಕಾದವರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಸಬಾರದು. ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದರಿಂದ ಅಪಾರ ಶ್ರಮ-ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದವರು ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಸದೇ ಬಹುಮಹಡಿ ಹತ್ತುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಯಕಲ್ ಹೊಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ಮುಂಜಾನೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಕೆಲ ಕಾಲವನ್ನು ಆಟಕ್ಕಾಗಲಿ. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಲಿ. ಮೀಸಲಿರಿಸಬೇಕು ಹಾಗು ತಪ್ಪದೆ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ

ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗು ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದು ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನೆಗಳಿವೆ.

ನಾವು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನಹುರಿ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡ್ರದವರು. ನಿಲ್ಲದವರು. ಮಲಗದವರು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಡೂಗರೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ.

ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ವಕ್ರ ರೀತಿಯ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಅಸೌಕರ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದ ಗುಣಮಟ್ಟ ತಗ್ಗುವುದು. ಸುಸ್ಥಾದ ಶರೀರ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಸುಸ್ತುಗೊಳಿಸುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಶರೀರಿದಲ್ಲಿಯ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ನಡೆಯುವುವಾಗಲೂ ಹಾಗು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗಲು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವು ನರಗಳ ಬಾಧೆ. ಆಯಾಸ ಅಜೀರ್ಣ. ಪಕ್ಕೆಲಬಿನ ನೋವು, ತಲೆನೋವು. ಕೀಲು ನೋವು, ಗೋಣುನೋವು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ಶ್ವಾಸಕೋಸ ಜೀರ್ಣಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಲ್ಲುವುದು-ಕೂಡ್ರುವುದು-ನಡೆಯುವುದು-ಬರೆಯುವುದು-ಓದುವುದು- ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು-ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದಾಗಲೂ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಲು ಮನಸಾ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು. ಸದಾ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ-ಸುಖನಿದ್ರೆ

ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ. ಭಕ್ತಿಪ್ರಧಾನವಾದ ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾದ ಹಾಡುಗಳು. ಅಲ್ಹಾದಕರವಾದ ವಾದ್ಯ ಸಂಗೀತ-ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದೆಡೆ ಸಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಗಬೇಕು ನಗಿಸಬೇಕು.

ಬೇಗ ಮಲಗಿ-ಬೇಗ ಏಳು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಆದೇಶ. ಬೇಗ ಮಲಗುವುದು ಹಾಗು ಬೇಗ ಏಳುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರಿಕ್ಕೆ ಹಾಗು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ೫ ರಿಂದ ೮ ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಗಲು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವಾದ ನಂತರ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಲ್ಲಸಿತನಾಗಿರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

ಮನಃಶಾಂತಿ

ಎಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನಃಶಾಂತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಆತ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸೆ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಂಚಲತೆ ಬಿಟ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಂಚಲತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸ

'ಉಪವಾಸವು ಪರಮೌಷಧಿ' ಎಂಬುದು ನಾಣ್ಣುಡಿ. ಉಪವಾಸ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಚುರುಕಾಗುವವು. ಉತ್ಸಾಹ ಮನೋಬಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಆಕಳು, ಎತ್ತು, ನಾಯಿ, ಕುರಿ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅವುಗಳು ರೋಗ ಪೀಡಿತವಾದಾಗ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪವಾಸವೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಯೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ಹಿಂದುಗಳು ಪ್ರತಿ ಏಕಾದಶಿ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವರು ಪ್ರತಿ ೧೫ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಶಮಿ ದಿವಸ ರಾತ್ರಿ ಏಕಾದಶಿ ದಿವಸ ದಿನಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ ಇದ್ದು ದ್ವಾದಶಿ ದಿವಸ ಸಾಧಾರಣ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಪವಾಸವಿದ್ದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು. ಸಮತೋಲನವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು. ಉಪವಾಸ ವ್ರತದಂತೆ ಆಚರಿಸುವುದು. ಶರೀರವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮನಃಶಾಂತಿ ಸಾಧಿಸುವುದು-ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ನಾವು ರೋಗಮುಕ್ತ ಜೀವನ ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತೇವೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬೇಕು

ನನಗೇನಾಗಿದೆ. ಕಲ್ಲಿನಂತಿದ್ದೇನೆ ನಾನೇಕೆ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವವರಿದ್ದರೆ ಸಂತೋಷವೇ ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೋಗದಿಂದ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವ ರೋಗ-ನೋವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಮಾನವನಿಗೊಂದು ರಕ್ಷಾಕವಚ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಆತನ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಹ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು. ಸುಂದರ-ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ತ್ರಿ-ಪುರುಷರೇ ಈ ದೇಶದ ನಿಜವಾದ ಆಸ್ತಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಲಿಷ್ಠ ಸುಂದರ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ದೇಶ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವುದು.

****

ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ

- ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ -

ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಅದು ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ ಚಿರೂಟ ಪೈಪ ರೂಪದ ಧೂಮ್ರಪಾನ ವಾಗಲಿ ಪಾನಪರಾಗದಂತಹ ಗುಟ್ಕಾ ಇಲ್ಲವೇ ಖಿಮಾಮ್ ಪಾನ್. ಜರ್ದಾ ತಂಬಾಕ ಎಲೆಅಡಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸವುದಾಗಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ತಂಬಾಕನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ನಿಕೋಟಿನ್ ಇದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಿಕೋಟಿನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದರೆ ಸಾಕು ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾವಿನತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಿಗರೇಟುಗಳಲ್ಲಿಯ ನಿಕೋಟಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂಜಕ್ಶನ್ ಮೂಲಕ ನೀಡಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಕ್ಷಣ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ನಿಕೋಟಿನ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಅನಾಹುತದ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಹಾಗು ಕ್ಯಾನ್ಸರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ.

ಧೂಮ್ರಪಾನದ ಚಟ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೌವನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುವುದು. ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಸಿಗರೇಟ ಸೇದುವುದು ಆರಂಭವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಗರೇಟಿನ ದಾಸನಾಗುವನು.

ಧೂಮ್ರಪಾನ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧೂಮ್ರಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ. ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆರಾಂಶದಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ಧೂಮ್ರಪಾನದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ, ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪುವ ವೇಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಕೋಟಿನ ಮೆದಳಿಗೆ ತಲುಪುವುದು. ಸಿಗರೇಟ ಸೇದಿದ ಕೇವಲ ೬ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು.

ನಿಕೋಟಿನದಿಂದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹೃದಯರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗರೇಟ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಲಬುಗಳು ಮೃದುವಾಗುವವು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಸಿಗರೇಟ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಪಾನಮಸಲಾ, ಜರ್ದಾಪಾನ, ತಿನ್ನುವವರು ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜರ್ದಾ ತಿನ್ನುವವರ ಬಾಯಿಯ ಒಳಚರ್ಮ ಬಿರುಸಾಗಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಕೆಮ್ಮುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ಬ್ರಾಂಕ್ಯಾಟೀಸದಿಂದ ಅವರು ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಅವರು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಸಿಗರೇಟ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ತ್ವರಿತ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದು.

ಇಂದು ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸಹ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಪಾನಮಸಲಾ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಫ್ಯಾಶನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಿಗರೇಟ ಸೇದುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸಹ ಅವರ ಅಂಧಾನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆ ಸಿಗರೇಟ ಸೇದಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮಾಡುವ ತಾಯಂದಿರ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಅಧಿಕ.

ಧೂಮ್ರಪಾನಿಗಳು ಅಲ್ಸರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗು ಧೂಮ್ರಪಾನಿಗಳ ಅಲ್ಸರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಬೇಕಾಗುವುದು. ನರದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಧೂಮ್ರಪಾನದಿಂದ ಪರಿಸರ ಸಹ ಹದಗೆಡುವುದು.

ಸಿಗರೇಟ ಸೇವನೆ ತಂಬಾಕ ತಿನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟೇ ಆಕರ್ಷಿಸಿದರೂ ಅದರ ಬಲಿಗೆ ಬೀಳದಿರುವುದೇ ಜಾಣತನ. ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಅಧೀನರಾದವರು ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಅರೆಮನಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಈ ಚಟ ಬಲಿಯುವುದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆಲ್ಲ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕು ಎಂತಹುದೇ ಪ್ರಲೋಭನೆ ಬಂದರೂ ಸಿಗರೇಟಿಗೆ ಕೈಹಚ್ಚಬಾರದು.

ಮದ್ಯಪಾನ

ಕುಡಿತ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜಕ್ಕಂಟಿರುವ ಕಳಂಕ. ಕುಡಿತ ಸುಖಿ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಶಾಪವಾಗಿದೆ. ಕುಡಿತದಿಂದ ನಾವು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡುವುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕುಡಿತದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆತನ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುವುದು. ಕುಡುಕನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ನೆಲೆಸದು. ಕುಡುಕನ ಮನದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ನೆಲೆಸದು. ಕುಡಕನಿರುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ ನೆಲೆಸದು.

ಹೆದ್ದಾರಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕುಡಿದು ವಾಹನ ನಡೆಸಿದ್ದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಅತ್ಯಾಚಾರ. ಹಿಂಸೆ ಕೊಲೆ ದರೋಡೆ ಮೊದಲಾದ ಹೀನ ಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದವರು ಕುಡಿತದ ಅಮಲಿನ ದಾಸರೆನ್ನುವುದು ವೇದ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಜದಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕೃತಗೊಂಡಿದ್ದ ಕುಡಿತ ಇಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಷೇಧ ರದ್ದತಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸರಾಯಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯುವುದು ಇಂದು ಅಪರಾಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕುಡಿತ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬಹಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗಿಲ್ಲ.

ಕುಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೌಟುಂಬಿಕವಾಗಿ ಅಸುಖಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಕೀಳು-ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಆತನನ್ನು ದಿವಾಳಿಗೆಬ್ಬಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಡುಕನ ಮಡದಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರದು. ಅವನ ನೆರೆ ಹೊರೆಯವರಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಇರದು. ಕುಡಿತ ಹತ್ತಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಮದ್ಯದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗದೇ ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಜಾಣತನ.

ಚಹ-ಕಾಫಿ

ಭಾರತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಧಿಕ ಚಹ ಕಾಫಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬ್ರಿಟನ್ ನ್ಯೂಝಿಲ್ಯಾಂಡ ಐರ್ಲ್ಯಾಂಡ ದೇಶಗಳ ಸರಾಸರಿ ಚಹ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಚಹ ಕಾಫಿ ಚೇತೋಹಾರಿ ಪೇಯಗಳು. ಈ ಪೇಯಗಳ ಸೇವನೆ ಚೀನದಿಂದ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬಿತೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಚಹ-ಕಾಫಿ ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣೇ ತೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಚಹ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಚಹ-ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯದವ ಇಂದು ನಾಗರಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನ ಎರಡು ಸಲ ಚಹ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದು ಕಪ್ಪು. ಸಂಜೆ ಒಂದು ಕಪ್ಪು. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಈ ಚಹದ ದಾಸರಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೩೦-೪೦ ಸಲ ಚಹ-ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರಿದ್ದಾರೆ.

ಚಹ-ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು 'ಕೆಫೇನ' ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಕರುಳಿನ ಅಲ್ಸರದಿಂದ ನರಳುವವರು ಬಹಳಸಲ ಚಹ-ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ಚಹ-ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಅಧಿಕ ಚಹ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು.

ಹೆರಿಗೆ ಸಮೀಪಿಸಿರುವವರು, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಹ-ಕಾಫಿ ಚೇತೋಹಾರಿ ಪೇಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಚಹ-ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವುದು: ಅದರ ದಾಸರಾಗುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆವ್ಹಾನ ನೀಡಿದಂತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಗಮನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಗಾಂಜಾ. ಆಫೀಮು. ಹೇರಾಯಿನ್, ಫೆಥಡಿನ್. ಬ್ರೌನ್ ಶುಗರದಂತಹ ಡ್ರಗ್ಸಗಳ ಪರಿಚಯವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಬದುಕಬೇಕು. ಮೃತ್ಯು ದೂತರಂತಿರುವ ಈ ಡ್ರಗ್ಸಗಳ ಸೇವನೆ ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸಮಾಜವನ್ನು ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ನೆರವಾಗಬೇಕು.

****

PULLING OIL

(The Oil-Treatment of Dr. Karach)

At a conference of the "All Ukaranische-Union" of the Oncologists (Specialists for Tumor diseases) and bacteriologists, a part of the Academy of Sciences of USSR, Dr. Med. karach spoke about a remarkable treatment. He talked about a super simple Healing process for the human body by sunflower oil.

The results of this healing process causes astonishment and doubts, but by experimenting with the oil therapy everybody can see the results in his own body and can get convinced by himself that his arguments are right.

It is more than surprising that with this totally harmless, biological healing method one could achieve such success and healing results. They are really without comparison. Most difficult illnesses could be totally cured by this simple method and it was unnecessary, to use surgery or all kinds of medicines with their so much harmful side effects.

The real important thing of this method is in its simplicity; it is just sipping or sucking oil inside the mouth. The further healing process then is done alone by the human organism.

In this way it is possible to heal oil at once-cells, tissues and all other organs because of the destruction of the natural mouth germs and with

this the destruction of the human organism is stopped.

Right now, the balance is not there and causes illness and in the last consequence it affects the duration of life. Man lives only half the time which he could live. He could become 140 or 150 years old, says Dr. Karach.

The oil-therapy heals totally headaches, bronchitis, tooth pain, thrombosis, eczema, ulcers, intestinal diseases, heat and kidney diseases, encephalitis and woman's diseases. Preventively the growth of malignant tumors is cut and healed chronic blood diseases, paralysis, diseases of nerves, stomach, lungs, liver and sleeplessness are cured.

Therefore, as Dr. Karach says, it is possible to heal many diseases also which are caused by the poisonous chemical parts of drugs.

Dr. Karach says, his method heals the whole organism all together, also preventively. This especially is important in cases of tumors and of heart attacks, Dr. karach : "With the oil-therapy I have cured my chronic blood disease. I have suffered for 15 years. It also healed in three days an acute arthrosis which made me even lay in bed.

The healing process : Get refined sunflower oil (or peanut oil or distel oil). In the morning before breakfast you take two tablespoon of the oil - but don't swallow it. Without great effort or speed you wash and suck the oil inside the mouth, pull

it through the teeth and all that with closed mouth and for 15 to 20 minutes.

You really chew, move your chin and (like in the Mayr diet) a lot of saliva is drawn; that means mouth-digestion. Obviously, the poisons are drawn from the blood through the mucous membrane of the mouth. That is why, in no case, the oil should be swallowed because it has become poisonous. First the oil is vicious, but more and more it becomes liquid, thin and white like wool. Then you spit it out. (As long as the liquid is still yellow you did not work with the oil long enough).

After spitting the oil, the mouth has to be washed intensely with water several times and the teeth need to be cleansed with the brush; also the sink, because the liquid contains big amounts of bacteria and harmful material.

If we would look at a drop of this liquid through a microscope, we would see all kind of moving fibres - those are microbes in the first stage of their growth. Pulling oil pulls out disease elements from the system (body) and restores health. When you suck, sip and wash sunflower oil in the mouth saliva is poured into the mouth for full 15 to 20 minutes. This bring out from the blood through the saliva all the elements that are in the cells, tissues or in other words what ever is there in the system. When you spit out these unwanted elements, causing diseases, are eliminated. The process is similar to urinating except this elimination is through the mouth. Use of oil

ensures cleaning of mouth, eliminating of germs in the mouth, teeth etc. and enhances the production of saliva, rejuvenates and strenghens the saliva producing mechanism which helps in proper digestion. This helps restoration of health.

It is important to say that during the oil-pulling, out metabolism is increased much and that is why the body remains in a persistent healthy state.

One of the obvious results is the refixing of loosened teeth, the stop of bleeding teeth flesh and whitening of the teeth. The best time for the oil-pulling is in the morning before breakfast. To enhance the healing process you can repeat the treatment three a day. But always before meal and with empty stomach. The organism will not be distrubed by this and the healing is quicker and stronger. This process of pulling out before meals on empty stomach ensures that saliva producing mechanism is in full operation if you eat afterwards. Digestion will be better. There are no germs or bacteria in the mouth when you take food. Microbes in the fist stage of growth are eliminated. Thus it is preventive as well.

How long ? Do it till the original strength, freshness and a calm sleep is back again. After awakening in the morning you should feel refreshed and you should not have black circles under your eyes. A good appetite, a good sleep and a good remembrance (thinking) should be there.

Is the beginning worsening ? For patients who are

suffering from more than one disease, it is possible that in the beginning there is a worsening of their situation. It is even possible that during the cure one infectious region of the body influences another, one, which may be, would have become later a serious, even a killing disease.

Don't stop when your state gets worse! says Dr. Karach. There is no reason to interrupt the treating even when the body temperature gets higher (it's healing temperature). Mainly when these signs are there you should go on without interruption. If you interrupt you should know, that the healing only is there during the time of oil pulling! I point out says Dr. Karach - that a worsening of your health state is a singn, that your disease is disappearing.

How often ? This question only the patient himself can answer who is in the healing process. If he needs more or less depends on how he feels.

Acute diseases will be cured very quick, in 2 to 4 days. Chronic disease normally need more time, sometimes even one year. So please don't give up!.

****

ಅನುಭವಗಳು

ಆಯಿಲ್‌ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ನದವರು ತಮ್ಮೊಡನೆ ಸಂವಾದಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅನುಭವ ಕ್ರೋಢಿಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅವರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕೆಲ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸೌಜನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಧಿವಾತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ

ನಾಲ್ಕಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ೫ ಕಿ.ಮಿ. ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದರೂ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತು. ಮಗಳು - ಶ್ರೀಮತಿ ಸಾವಿತ್ರಿಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ವಿಧಾನ - ಅನುಭವ ಕೇಳಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದೆ. ಈಗ ಸಂಧಿವಾತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವಂತಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮದೀಗ ಪೂರ್ಣ ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಕುಟುಂಬ ವಾಗಿರುವುದು.

- ಆರ್. ಕೆ. ಜಮಾದಾರ
ಶಿಕ್ಷಕರು
ಗದಗ ಬೆಟಗೇರಿ.

ಅಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಅಸಿಡಿಟಿ ಹಾಗು ಗ್ಯಾಸಸ್ಟ್ರಿಕದಿಂದ ಹೇಳಲಾರದಂತಹ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿರಾಶನಾಗಿದ್ದೆ. ಆಯಿಲ್ ಪುಲಿಂಗ್‌ದಿಂದ ನನಗೆ ನಾನೇ ನಂಬದಂತೆ ನಾನು ಅಸಿಡಿಟಿ ಹಾಗು ಗ್ಯಾಸಸ್ಟ್ರಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

- ಎನ್. ಆರ್. ಖಟವಟೆ
ಸಿಮೆಂಟ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು
ಹಳೇಸರಾಫ ಬಝಾರ
ಗದಗ.

ಟೆನ್‌ಶನ್ ಹೋಗಿದೆ

ಮುಂಜಾನೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಾಗು ಸಂಜೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ. ಟೆನಶನ್‌ದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವೆ.

- ಎಂ. ಎಸ್. ಮುಂಡರಗಿ
ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ
ಎಚ್.ಸಿ.ಎಸ್. ಜ್ಯೂನಿಯರ
ಕಾಲೇಜ ಗದಗ.

ಹಿಮ್ಮಡನೋವು ಹೋಗಿದೆ

ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್‌ದಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡನೋವು ಮಾಯವಾಗಿದೆ.

- ಎಸ್. ಟಿ. ಪಾಟೀಲ
ಹುಡ್ಕೊ ಕಾಲನಿ
ಗದಗ.

ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿರುವೆ

ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್‌ದಿಂದ ವಿಸ್ಮಯಕರವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಎರಡುವಾರ ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು ಬೆನ್ನಿನ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ. ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ಆರ್. ಕೆ. ರಂಗ್ರೇಜ
ಕಬಾಡಿ ಚಾಳ.
ಹೆಲ್ಥ್ ಕ್ಯಾಂಪ್
ಬೆಟಗೇರಿ.

ಹಲ್ಲುನೋವು ಹೋಗಿದೆ

ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್‌ದಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು ಹಾಗು ಶೀನಿನ ಬಾಧೆ ಮಾಯವಾಗಿದೆ.

- ಎಸ್. ಜಿ. ಪಾಟೀಲ
ಹುಡ್ಕೊ ಕಾಲನಿ
ಗದಗ.

ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇವೆ

ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಂಗಡಿ ಪಾವಟಿಗೆ ಹತ್ತಬೇಕಾದರೆ ಕೈಊರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅಡ್ಡಾಡಲು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ದೇಹ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿತ್ತು. ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ಬಡಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಅಡ್ಡಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಂಗಡಿ ಪಾವಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಸರಳ ಹತ್ತುವೆ. ನಮ್ಮದೀಗ ಪೂರ್ಣ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಕುಟುಂಬ.

- ಜಿ. ಎಚ್. ಶಿರಹಟ್ಟಿ
ಜಗನ್ನಾಥ ಜನರಲ್ ಸ್ಟೋರ್ಸ
ಗದಗ.

ಹಿಮ್ಮಡ ನೋವು ಇಲ್ಲ

ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ವಾರ ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಿಮ್ಮಡ ನೋವು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹಿಮ್ಮಡ ಒಡೆದಿರುವುದು ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

- ಉದಯಸಿಂಗ ಬ್ಯಾಳಿ
ಶಿಕ್ಷಕರು
ಬಾಲಾಜಿರಸ್ತೆ ಬೆಟಗೇರಿ.

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತು ಆಪರೇಶನ್ ಸಹ ಮಾಡಿಸಿ ದುರ್ಮಾಂಸ ತೆಗೆಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಸಿಂಬಳಗಟ್ಟಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಬಲು ತೊಂದರೆ ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಿತು. ರಾತ್ರಿ ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಸಹ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ 3ನೇ ದಿನದಿಂದ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿದ ಸಿಂಬಳ ಸರಳವಾಗಿ ಕಿತ್ತಿ ಬರಹತ್ತಿತು. ಈಗ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

- ಚನ್ನಬಸಪ್ಪ ವೀರಭದ್ರಪ್ಪ ಬಳ್ಳಾರಿ
ಕಾಟನ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ರೋಡ
ಗದಗ.

ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ಹೋಗಿದೆ

ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗದಿಂದ ಕಫ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೋಗಿದೆ. ಗ್ಯಾಸ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

- ಬಿ. ಎಚ್. ಹೊಂಬಾಳಿ
ಸಂಪಾದಕರು
ನಾಗರಿಕ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ
ಗದಗ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್‌ದಿಂದ ಈಗ ರಾತ್ರಿ ಸುಖನಿದ್ರೆ ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ದಿನವಿಡಿ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ಸುರೇಶ ಮುಂಡರಗಿ
ಮುಂಡರಗಿ ಫೋಟೋ ಸ್ಟುಡಿಯೊ
ಸ್ಟೇಶನ್ ರೋಡ ಗದಗ.

ಅಲರ್ಜಿ-ಅಸ್ತಮಾ ಗುಣಮುಖ

ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ-ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ಹೋಗಿದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಗುಣಮುಖವಾಗಿದೆ.

- ಮಲ್ಲನಗೌಡ ಗುರನಗೌಡ ಆಡೂರ
ಕೌಜಗೇರಿ
ತಾ. ರೋಣ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮಾಯ

ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತು. ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್‌ದಿಂದ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದು ನಿಂತಿದೆ.

- ಎಸ್. ಬಿ. ಮತ್ತಿಕಟ್ಟಿ
ಶಿಕ್ಷಕರು
ಸಾ. ಕೌಜಗೇರಿ
ತಾ. ರೋಣ.

ಕಾಲುಹರಿತ ನಿಂತಿದೆ

ಕಾಲು ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಕಾಲುಹರಿಯುವುದು ನಿಂತಿದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತೇನೆ.

- ಬಿ. ಜಿ. ಅಂಗಡಿ
ಚಿಮಣ್ಣಿಎಣ್ಣಿ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು
ಒಕ್ಕಲಗೇರಿ ಗದಗ.

ಕಪ್ಪುಕಲೆ ಕಡಿಮೆ

ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲು ಕಪ್ಪು ಇದ್ದಿತು. ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ್‌ದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

- ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್.ಆರ್. ಬದಿ
ಗದಗ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇಲ್ಲ

ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗದಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಹೋಗಿದೆ. ಸಂತೋಷಜನಕ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆ.

- ಎಸ್. ಎನ್. ಗುಗ್ಗರಿ
ಶಿಕ್ಷಕರು ಗದಗ.

ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಯ

ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಆದರೆ ತೊಂದರೆ ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್‌ದಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿವೆ.

- ಕು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ
ಬೆಟಗೇರಿ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಆಯಿಲ್-ಪುಲ್ಲಿಂಗ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೂಡ್ರುವದು ತಪ್ಪಿದೆ.

- ಶರಣಪ್ಪ ಪಾಟೀಲ
ಚಿಕ್ಕೊಪ್ಪ.

DR. S. A. Sidhanti College of Commerce Gadag

Oil Pulling is the most scientific technique for better health. It activises the day-to-day life, keeping the mind always fresh. My appetite has increased. It has improved my memory power.

Oil Pulling has tremendous effect for overall health.

ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಕಾಮಧೇನು

ನನಗೀಗ 60 ವರ್ಷ ನಾನು 5-6 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಯಾವದೋ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ನಾನು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದೆನಾದರೂ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ನನಗಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಯೆಂದರೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್, ಎದೆನೋವು, ಶಕ್ತಿ-ಹೀನತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹೀಗಿದ್ದೂ ನಾನು ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಂದಲೇ ದಿನಕ್ಕೆ 10 ಗಂಟೆಯಿಂದ 15 ಗಂಟೆಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆ ಆಗಿಯೇ ಇದ್ದೆ. ಕನ್ನಡ ಪ್ರಭ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ನೋಡಿ ಆ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ತಪ್ಪದೇ 8 - 10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಓದಿದೆನು. ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಸಹಕಾರದಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ನನಗೆ ಬೇಕಾದವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ನಾನು ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್. ಎದೆ ನೋವು. ಗುಣಮುಖವಾಗಿ ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯವು ಬಂದಿತು. ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗದ ನನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಿದೆ.

ನಾನು ಶುದ್ಧ ಶಾಖಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದು. ಮಿತವಾದ ಆಹಾರಿಯೂ ಆಗಿರುವೆನು. ಈಗಾದರೂ ಸಹ ನಾನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲ ಹೀಗೆ ಎರಡು ಸಲ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ದಿವಸ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಜುಗರವಾಯಿತು. ಈಗ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಸಹ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಸಹ ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಇದು ಕಾಮಧೇನುವಾಗಿ ಕಂಡಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ಸಹ ಇದರ ಮಹದುಪಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬುದೇ ನನ್ನ ಹೆಬ್ಬಯಕೆ. ಸದಾ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇದೊಂದು ಸುಲಭವಾದ ಸರಳ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ.

ತಮ್ಮ

ಫಕೀರಪ್ಪ ಜಂಬಣ್ಣಾ ಮೂರುಶಿಳ್ಳಿನ

ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಗದಗ.

ಅನುಭವಗಳು - ಆಂಧ್ರದಿಂದ

(ಆಂಧ್ರಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕೆಲ ಅನುಭವಗಳ ಸಾರವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ).

ಎಸ್. ಇಂದಿರಾ

ಮುಖ ತುಂಬಾ ಇದ್ದ ಮೊಡವೆಗಳು ೫೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗಿವೆ. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ದುರ್ವಾಸನೆಯೂ ಕಾಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಎಂ. ಲಕ್ಷ್ಮಿನಾರಾಯಣ - ಕರ್ನೂಲ

ಶರೀರದ ಮೇಲಿದ್ದ ಕಪ್ಪಾದ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿವೆ. ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಬಿಳಿಮಚ್ಚೆ ಸಹ ಶರೀರದ ಸಹಜ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ.

ಎಂ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ - ವಿಜಯವಾಡ

ಬಾಯಿಯ ಅಲ್ಸರ ಗುಣವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಭಾಕರ - ರಾಜೇಂದ್ರನಗರ ಗುಂತಕಲ್

ನಡನೋವು - ಬೆನ್ನುನೋವು ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಎಂ. ನಾಗರಾಜ - ವೆಂಕಟರಾಜನಗರ -ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣ

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಕೆ. ವ್ಹಿ. ಗೋಪಾಲರಾವ - ಮೇಡಕ

ಅರ್ಧತಲೆ ನೋವಿನ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಮಗನ ಟಿ.ಬಿ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ.

ಕೆ. ಗಣಪತಿರಾವ - ಯಜಪಾಲಂ

೩ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿವೆ. ೧೫ ದಿನದಲ್ಲಿ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ.

ಪಿ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ - ವಿಜಯವಾಡ

೩ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆ ನಿಂತಿದೆ. ಕೀಲುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಎಂ. ಬಿ. ದಾಸ - ಏಸ್ಕೋಟಿ

ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ. ಮೂಗು ಸೋರುವುದು ನಿಂತು ಕಫ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಎನ್. ಚಂದ್ರಮೌಳಿ - ಗುಲ್ಲರಾಮೇದಾಡಾ

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಹಾಗು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಗಡ್ಡೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಪ್ರಸಾದ ಶರ್ಮ - ಮಚಲೀಪಟ್ಟಣ

೩ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು - ನೆಗಡಿ ಹಾಗು ಅಲರ್ಜಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಎಂ. ಬಿ. ರಾಘವಲು - ವೆಂಕಟಾಪುರಂ - ತಣಕು

ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ವಸಡುಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಕೀವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಹುಲ್ಲಾ ಮೋಜಸ - ಹೈದ್ರಾಬಾದ

ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಮುಕ್ತ, ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ.

ಅಪ್ಪಾರಾವ - ಹೈದ್ರಾಬಾದ

ಡಯಾಬೆಟೀಸ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಎಂ. ವ್ಹಿ ದಾಸ - ಎಸ್ ಕೋಟಾ

ಉಗರಸುತ್ತ ನೋವುನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿದೆ.

ಎಸ್. ಶಾರದಾ - ವಿಜಯವಾಡ

ಋತುಕ್ರಮ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರ ನೋವು ರಹಿತವಾಗಿದೆ.

ವ್ಹಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸ - ಕೌತರಂ - ಕೃಷ್ಣಜಿಲ್ಲೆ

ಜೀರ್ಣಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಗ್ಯಾಸ ಟ್ರಬಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಕೆ. ವ್ಹಿ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಂ - ಮಂಗಳಗೇರಿ

ಮೈಮೇಲಿನ ಗುಮಟೆಗಳು ಹೋಗಿವೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲುನೋವು ಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗಿದೆ.

****

ಅದ್ಭುತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ !

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಸುಧಾರಣೆ, ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಂದೇ ಔಷಧಿ, ಒಂದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಳಿದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

'ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್' ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರು ಯಾವುದೇ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಭಂದನೆಗಳಿಲ್ಲ ನಿರ್ಭಂಧಗಳಿಲ್ಲ; ಪಥ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲ ಕೇವಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಪದ್ಧತಿ ಜನಪ್ರೀಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಕಾಲವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ಜನ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದಿವ್ಯ ವಿಧಾನವೆಂದು ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವದಿಂದಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ದಿಂದ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನು ಅಸ್ಥಮಾ, ಬಾಯಿಯ ಅಲ್ಸರ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಲ್ಸರ, ಸಂಧಿವಾತ, ಕಣ್ಣು ನೋವು, ಹಲ್ಲು ನೋವು, ವಸಡುಗಳು ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವಿಸೋರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಗ್ಯಾಸ್ ತೊಂದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಋತು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಅಲರ್ಜಿಗಳು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಮೊಡವೆ, ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ಉಗರಸುತ್ತು, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ, ಸ್ತ್ರೀಜನನಾಂಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು. ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿದೆ.

ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಅದ್ಭುತ ಸುಧಾರಣೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

****